

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ

# 「にんじん」レシピ

β-カロテンが豊富なにんじん。加熱して吸収率アップ+たくさん食べられます!

01

にんじんのやさしい甘み!

## 「鶏もも肉のにんじん煮込み」



作り方

- 鶏肉は(1枚のままで、一口大に切っても)塩こしょうをふり、フライパンに皮目から中火で焼き目がつくまで焼く。鍋のフタなどで何度かぎゅっとおさえるとよい。
- にんじんはすりおろし、たまねぎとえのきたけは粗みじん切りにして、耐熱皿にいれてふわっとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ①の皮に焼き目がついたら、②と水をくわえフタをして煮る。煮立ったら弱火にして全体に火が通るまで煮る。ウスターソース・ケチャップを加え、塩こしょうで味をととのえる。お好みで粉チーズをふる。



時間があるときは、電子レンジをつかわずに  
ゆっくり煮込むとよりにんじんのうまみを感じられます。



材料 (2~3人分)

- |        |             |          |        |
|--------|-------------|----------|--------|
| ①にんじん  | 1本 (150g)   | ⑥塩・こしょう  | 適量     |
| ②たまねぎ  | 1/2個 (100g) | ⑦ウスターソース | 大さじ1/2 |
| ③えのきたけ | 1/2袋 (50g)  | ⑧ケチャップ   | 小さじ1   |
| ④鶏もも肉  | 300g        | ⑨粉チーズ    | お好みで   |
| ⑤水     | 200cc       |          |        |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/259kcal ●たんぱく質/19.1g ●脂質/15.3g ●炭水化物/10.1g ●食塩相当量/1.5g

02

レンジで簡単!

## 「にんじんのナムル」

野菜ソムリエ/田中良子



作り方

- にんじんは斜めに薄くスライスしてから千切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- 耐熱ボールににんじんを入れ塩をふり、ふわっとラップをして電子レンジ600Wで2~3分しんなりするまで加熱する。
- ラップをはずし、にんにく、酢、うす口醤油、ごま油を入れよく混ぜ、いりごまを加えて軽く混ぜ、器に盛る。

ごま+酢で減塩!  
にんじんの甘みが引き立ち、ペロリと食べちゃえる!

材料 (2人分)

- |            |                     |        |        |      |        |
|------------|---------------------|--------|--------|------|--------|
| ①にんじん      | 小2本 (200g)          | ④うす口醤油 | 小さじ1/2 | ⑥ごま油 | 小さじ1~2 |
| ②すりおろしにんにく | 1/4片 (チューブなら小さじ1/4) | ⑤酢     | 小さじ1/2 | ⑦塩   | 少々     |
| ③いりごま      | 大さじ1                |        |        |      |        |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/96kcal ●たんぱく質/1.8g ●脂質/5.6g ●炭水化物/10.6g ●食塩相当量/0.8g

03

子どもばくばく! 作り置きにも。

## 「焼きにんじんのはちみつレモンマリネ」

作り方

- にんじんは長さ2等分にし、太いほうは8、細いほうは6つ程度に縦長に切る。
- 耐熱ボウルににんじんをいれ、ふわっとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- フライパンにオリーブオイルとにんじんをいれ、ふたをして弱めの中火で両面こんがり焼き目がつくまで焼く。
- 容器にうつし、しょうゆ・はちみつ・こしょうをいれて混ぜ、レモン(または柑橘絞り汁)をいれて5分以上なじませる。



フライパンで  
ゆっくり焼くと  
より美味しく。

はちみつはごく少量で大丈夫ですが、にんじんの甘さによって加減してください。

材料 (2人分)

- |       |                      |            |      |
|-------|----------------------|------------|------|
| ①にんじん | 1本 (150g)            | ④はちみつまたは砂糖 | 少量   |
| ②レモン  | 1/4個またはかんきつ絞り汁小さじ1/2 | ⑤こしょう      | 適量   |
| ③しょうゆ | 小さじ1/2               | ⑥オリーブオイル   | 小さじ2 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/72kcal ●たんぱく質/0.7g ●脂質/4.2g ●炭水化物/8.4g ●食塩相当量/0.3g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●ヘタのとり方

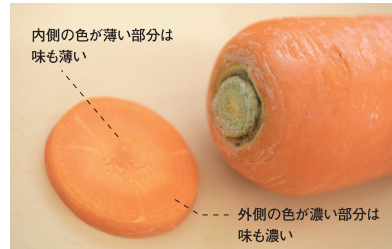
ヘタはぱっきり落とさず、包丁の角をいれてぐるりとくり抜くとロスが減ります！



包丁の刃元でくり抜く

●皮はむく？むかない？

表面がつるんとしたものは、ブラッシングで表面が削られているのでむかなくてOK。にんじんは皮を含む外側のほうが味が濃く栄養も多い。黒ずんだ部分がある場合、包丁などでむきとりましょう。



内側の色が薄い部分は味も薄い

外側の色が濃い部分は味も濃い

にんじんが苦手な方にもまずは内側から食べてもらいましょう！

●葉っぱ付き人参

かたい茎以外は、かきあげや、炒め物に。また、パセリのようにつかえます。葉っぱのみをつんで、耐熱皿にいれて電子レンジ600Wで1分半。10秒ずつ足しながら、乾燥させるとドライパセリのように。

かたい茎部分は、シチューなどの煮込み料理のおだしにすると香りがランクアップ！

やわらかくジューシーな春にんじんは、生で千切りのキャロットラペやすりおろしてドレッシングにするのがおすすめ！

直売所などにたまに葉っぱ付きがあるかも！

●「にんじん」の長崎県内の主な産地



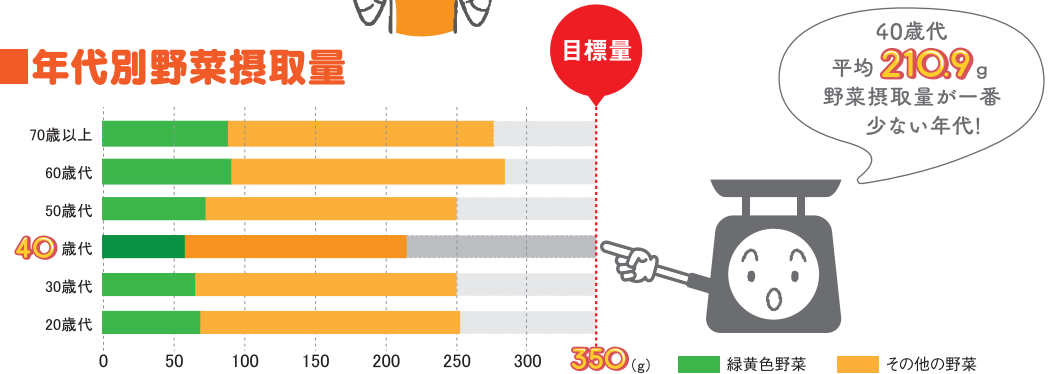
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？

成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前 (70 g) = 1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量 350 gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

